

中学生心理自助丛书

优化生活 卓越发展

杨佐廷 编著

—— 中学生人格心理辅导

YOUHUA SHENGHUO
ZHUOYUE FAZHAN

上海科学普及出版社

优化生活 卓越发展

——中学生人格心理辅导



杨佐廷 编著

YOU HUA SHENG HUO
ZHUO YUE FA ZHAN

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优化生活 卓越发展：中学生人格心理辅导/杨佐廷编著. —上海：上海科学普及出版社，2003. 8
(中学生心理自助丛书)
ISBN 7-5427-2484-3

I. 优… II. 杨… III. 人格心理学 - 青少年读物 IV. B848.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 040838 号

责任编辑 陈爱梅

插图 徐燕婷 蔡子轶

中学生心理自助丛书

优化生活 卓越发展

——中学生人格心理辅导

杨佐廷 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.625 字数 139000

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-2484-3/R · 241 定价：10.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换



序

教育的人本化，是现代教育的一个主导观念，它突出强调人的个性全面发展。人的个性全面发展，是国家、人类社会全面自由发展的条件。学会学习，是现代学习的最基本要求，它突出强调学会求知，掌握学习策略，对求知来说，正是“那只生金蛋的鸡”。学校心理辅导，既是一种观念，也是一种技术，它兼有现代教育与学习的特点：作为观念，它以健全人格的养成为核心，以人为本，大力张扬人性；它关注每个学生的自我发展，自我实现，是最好的个别化教育和全人教育。作为技术，它是一种助人自助的自主活动，在活动中体验、感悟人生，掌握心理调适的策略，最终达到人的个性的全面发展。依据学校心理辅导的观念和方法，开展助人自助的心理辅导活动，通过自我心理调适，实现以人为本，学会学习，优化人格，卓越成长的目标。

人格，或叫个性，虽无公认的定义，却有统一的内涵，它包括了人格的系统结构和发展因素。人格的系统结构有：气质、性格、能力、活动倾向性等个性的特征系统；自我意识，个性的自我调节系统；品德，个性的道德评价系统。人格的发展因素有：人际交往，个性社会化的必由之路；学习、情绪、性、休闲消费、升学就业等影响青少年个性发展的重要因素；心理健康，即一般心理困扰的调适与精神障碍的矫治，个性健康地发展的问题。同时

考虑到中学生发展的特殊性：学习，最重要最根本的任务；性，青春期的主要危险因子；心理困扰是被忽视的又是司空见惯的必须解决的问题，以此来编写丛书。

本套丛书共分四册：《优化生活 卓越发展》、《突破困难 成功学习》、《超越烦恼 焕发青春》、《挑战身心健康成长》，它们涵盖了发展性、预防性心理健康教育的主要内容，把知、情、意、行统一起来，有利于建立和发展一种完整和健全的人格，促进每个学生的自我发展、自我实现。

本丛书与其他中学生心理辅导类书最大的不同，是学生自我心理调适，是供我们中学生自我学习用的，当然也可供教师、家长进行学生心理辅导时参考。每章都是从学生常见的心理案例入手，经过简单的理论分析、问题诊断，找出对策，实施自我心理分析、训练和调节，既有科学理论，更具有很强的操作性。它用富有感染力的实例去培育你自我发展的心态，用富有激情的语言去点燃你自我实现的欲火，用富有科学哲理的方法助你追求卓越。但是最重要的还是你自己，只要你认真学习，投入创造性活动，用心实践，那样，你的种种梦想一定能够成真。

丛书由主编策划、统稿、审定，作者都是区县教师进修学院的心理辅导培训师，或学校资深的专职心理辅导员，案例是他们科学劳动的结晶，是最成功、最有价值的。丛书还引用了国内外专家、学者的许多最新研究成果，在此一并谨致谢忱。

杨佐廷

2003年8月于上海





目 录

强化自我意识·····	1
剪不断、理还乱：“我是什么人？”·····	1
为什么要“认识你自己”·····	2
关于自我意识·····	4
自我意识的评定·····	7
提高自我意识水平的策略·····	9
强化自我意识的活动与训练·····	11
发挥气质优势·····	17
助人，我们为什么不一样？·····	17
气质给我们的行为涂上的色彩·····	18
关于气质·····	20
气质的评定·····	23
发挥气质优势的策略·····	25
不同气质的自我心理调节·····	27
塑造成功性格·····	31
龙生九子，为什么九子不同？·····	31
性格，人生的万花筒·····	32
关于性格·····	34
性格的评定·····	38
塑造成功性格的策略·····	41
成功性格的自我训练·····	44
锤炼坚强意志·····	47
意志自由性格·····	47



心理自控与意志	48
关于意志	50
意志的评定	53
锤炼意志的策略	56
坚强意志的自我训练	59
驾驭学习压力	63
泰山压顶三级跳	63
理解学习学会学习	65
关于压力	67
压力的评定	72
心理压力调适的策略	75
心理压力的自我调适	77
调控生活情绪	81
烦恼、尴尬何时了?	81
成长的烦恼与烦恼中成长	83
关于情绪	84
情绪的评定	87
情绪调适的策略	89
求得幸福生活的技术	93
超越自我焦虑	97
想, 此恨绵绵无绝期	97
思想与情绪、行为	99
关于焦虑	101
焦虑的评定	103
超越焦虑的策略	106



超越焦虑的自我训练·····	110
走出抑郁心境·····	114
一船忧愁向何处? ·····	114
创造宽松的心理环境·····	116
关于抑郁·····	118
抑郁的评定·····	120
走出抑郁的策略·····	122
走出抑郁的自我心理调适·····	125
和谐人际交往·····	130
处世有没有绝招? ·····	130
应对为难、尴尬、挫折的交往技巧·····	132
关于人际交往·····	133
中学生人际交往的评定·····	139
中学生人际交往的策略·····	143
与同伴、父母、老师交往的心理调节·····	146
深化异性情谊·····	149
神秘的异性交往·····	149
走出陷阱, 扩展友谊·····	150
关于异性友谊·····	153
异性友情的评定·····	155
建立、深化友谊的策略·····	158
增进友谊的团体心理训练·····	162
学会闲暇生活·····	165
精彩与无奈的回放·····	165
如何对待外面的刺激·····	166



关于闲暇生活	168
闲暇生活的评定	170
闲暇生活策略 ABC	172
珍爱生命 健康休闲	174
抉择升学就业	176
站在十字街头的人	176
清醒认识, 理性选择	178
关于升学与就业	179
职业适应性评定	183
升学、就业的策略	186
升学、就业的自我心理调适	191
参考文献	196



剪不断、理还乱：

“我是什么人？”

古希腊阿波罗神庙的入口处，写着五个大字：“认识你自己”，为什么要认识自己？不认识不行吗？两千多年前的中国先哲说：“人贵有自知之明”，自知之明为什么珍贵？几次夜深人静、万籁俱寂之时，我问自己，我是什么人？

我是一个普通的女孩。健康、活泼，身材矮小，虽不十分漂亮，却也是楚楚动人。我是独生女，有点任性，做事常常有点随心所欲，还爱发脾气，有点叫人受不了。我自信，只要我下决心做的事，没有一件做不好的。我练钢琴，已经是八年级了；学绘画，市、区比赛都得过奖。我学习成绩总在班级前十名。我兴趣广泛，喜欢所有的运动，什么都想学，可惜没有时间，有时还真不知学什么好。

我是自己想做的这种人。我最关心学习，想做个好学生，考个班级、年级的第一名，可下不了决心，怕太吃苦。我交了许多的好朋友，大都是女孩，总想帮帮他们，却又力不从心。我想我应是个细心的人，可一旦真的做起事情来，却总免不了粗心，有时还很严重。我应是个十分干练的人，做事利落、干净，从不拖泥带水，可真做起事

来却有点迟钝、健忘，还欠负责任……唉，我想做的那种人，偏偏成不了那种人。

我是个不受重视的人。老师说我聪明而不好学，不算好学生，也不算坏学生。父母认为我不是个乖女儿，总喜欢和他们对着干，做什么事也不能使他们满意，我真怕他们说我不行，拿我去和别人比较。同学给我起了个外号：“三小姐”，说我待人，只有三分钟热情；学习，只有三分钟专心；做事，只有三板斧……

我将来干什么？像爸爸那样，当个大教授，比爸爸更能干，为祖国做贡献？想到当教授要读很多的书，那太苦了。像肖玉泉那样，当个警察，做的好事比他多几十倍，几百倍，做了好事不留名，可是别人不表扬，我能坚持下去吗？我想当个大企业家，办许许多多的工厂、商店，赚许许多多的钱，办许许多多的一流的免费学校，让许许多多的儿童受最好的教育……我该做个怎样的人，我拿不定主意。

我想了许许多多，我是什么人？我还是没搞清，我是什么人？

为什么要“认识你自己”



回音壁

认识自己，有巨大的作用，有如康德所说：人能拥有对自己的认识，使人大大高于地球上的一切生命体，因此，人才是人；又由于人对自己的认识，特别是对身份、尊严等的认识，使人在可能发生的种种变化面前，调控自己，人才始终是人。



认识自己，能提高自己的认识功能

人不仅要认识客观世界，也要了解自己的认识，这在心理学上叫“元认知”，即分析、监督、调控自己对客观世界的感觉、知觉、记忆、想像、思维，通过对自身认知过程的认知，就会发现原有认知过程的优劣，通过总结经验，选择和运用更好的认知策略，就能使认知活动更有效。

认识自己，使自己的感情世界更丰富

儿童不会认识自己，只有青少年才开始认识自己。认识自己，感到自己是独一无二的，是与众不同的，于是就有了自己与外部世界的冲突，产生了许多儿童期没有的感情，诸如孤独、苦闷、羞赧、腼腆、彷徨等；发现了儿童期没有的美感，诸如山川自然美、工艺艺术美、人体美等，在与他人、与社会、与自然的比较、分析中，情感生活就更复杂、更细致。

认识自己，能更好地促进自己人格的发展

人在与他人的比较中，在适应社会的生活中，产生了自尊，需要不断的维护自尊，提高自尊水平，于是就促进了道德和意志的发展，促进了能力、性格、人际交往的发展。如青少年要抑制诱惑，以免误入歧途，就要道德高尚，意志坚强；对自己的评价过高，会骄傲，懈怠，过低会丧失自信，缺乏动力，都不利于能力发展；认识自己的性格，学会调控，能使自己受人欢迎。林黛玉才高、貌美、道德好，但自尊过高，孤傲的不良性格，使她伤害了自己，也伤害了宝玉，人际关系不良。

认识自己，有利于提高自我的心理健康水平

人的许多心理困扰，心理障碍，都与对自己的认识不



良相关。如患抑郁症的人，自卑，就是不相信自己，对自己评价过低，不认识自己。画家凡高、毕加索，他们人品很好，绘画能力极高，但对自己认识模糊，怀疑自己的能力，以致虐待自己，凡高割自己的耳朵，毕加索用香烟烫夫人的身体，都是心理障碍所致。许多人不了解自己的能力，事事都要争第一，以致苦恼丛生，活得很累。

关于自我意识



什么是自我意识？

自我意识，是人对自身以及自己同客观世界的关系的意识，是人对自己所做所为的看法和态度。它包括自我认知，自我体验，自我调节三方面。自我认知，是自我意识的核心部分。自我体验表现为自尊、自豪、自爱、自卑、自怜等情绪状态。自我调节，指自我监督、激励、控制、暗示等形式，是自我的意志成分。认识你自己，正是自我意识的三个方面协调作用的结果。

辞海搜索

自我意识的内容极其丰富，一般地讲包括生理方面的自我意识，如高矮胖瘦，年龄大小的认知与评价；心理方面的自我意识，如能力的强弱、情感的丰富与贫乏，心境的愉悦与苦恼的认知与评价；品德方面的自我意识，如对道德水平高低、思想政治品质优劣的认知与评价；社会方面的自我意识，如对经济状况的好坏，集体生活中地位的轻重的认知与评价。

什么是自我？



自我意识中的自我，是指个体意识中关于他自己的基本特征的一个总的观念，图式或框架。它包括基本自我，是对自身能力、身份，以及自己在世界上所扮演的角色，即自己心目中的我，如“我是普通健康的女孩。”过渡期自我，是眼下这一刻心目中的自我，它随情绪而变化，是短暂的，如“我是自己想做的这种人。”社会自我，对外的自我，认为别人对自己的看法，如“我感到父母认为我不是个乖女儿”，它不一定对。理想自我，自己对将来是个什么人的渴望。一个成熟而心理健康的人，都有一个清晰、持续、完整的自我，如果自我的各部分不整合，是分散的，含混不清的，就会发生“综合性危机”，难以应付复杂的生活。

“自我”的形成机制

1. 内化。

内化，是自我对他人评价和社会规范的接受过程，一般有三种形式：镜中的我，是个体从别人对他的反应中来认识和了解自己。如老师们都说他好，他感到满足，心中就有一个好的自我，我是个好学生。参照群体，即每个人都会与一定的群体认同，用群体的标准和规范来定义自己与评价自己。如一个经常逃学，混迹流氓团伙的人，会制造出一个“江湖义气，为朋友两肋插刀”的自我。标签效应，公众对个人贴上的标签导致个体自我观念的变化。如法院对某未成年的违法犯罪者，认定其身份与处置时，为不良少年，他的行为会趋向“不良少年”这个概念。

2. 社会比较。

社会比较，主要是与别人比，与自己比，以了解和认识自己。如一名成绩优秀而又自尊自信的初中生，进了重

点高中，在众多优秀学生中，成绩相对落后，就可能在比较中变得自卑自馁，自我形象就会与初中形成巨大反差。由于自尊 = 成就：追求，若该中学生无远大目标，那么他会为一小点进步而沾沾自喜，踌躇满志。反之，则否。

3. 自我定性。

自我定性，是个体根据知觉自己的内心状态，观察自己的公开行为和行为发生的环境，从而对自己作出判断。它较主观，与归因密切相关。一个学生考试失败，他可能归结为任务难，条件差，运气不好等，这种自我定性有损于健康自我的形成。

4. 自我形象的意义整合。

内化、社会比较、自我定性，三者对自我的认识、评价常不一致，就要整合。整合总是遵循对自己有益、维护自尊的原则，对现实生活和自我实现的原则。如某中学女生成绩较差，她勤奋努力，未达到会考要求，她可能自卑，但一个偶然的时机，文艺演出成功，又会重塑自我，不上大学，去当女演员。

中学生自我意识的特点

自我意识是发展变化的，初中生的自我表现为明朗、快活，有活力，好奇，幸福感强，但幼稚，欠稳重。高中生的自我意识却要强得多，谨慎、宽容、忍耐等特征有明显的发展，生活和学习更富独立性和计划性，自我认知也更丰富。

1. 对自己的内心世界有浓厚的兴趣，能反省和自责。

他们能主动与别人比能力、性格，甚至家庭、学校中的地位，自己与别人有何不同的特征，通过写日记来记录自我观察和自我认识，在反省和自责中评价自己，或通过





阅读文艺作品中人物的内心活动，体味、共鸣，再创作等来认识和评价自己。遇到问题，已能从自身找原因。

2. 能更理性地自觉地评价自己和别人的个性品质。

认识和评价注重二重性，如评价自己，“我有才能，但我的才能尚未经过考验”，“我暴躁，但做事还会粗中有细”，对别人，“他成绩很好，但自私，不肯帮助人”。评价教师的好坏，不再是外貌、地位、权力等外因，而是学识、能力、责任心等内因。

3. 自我意识具有明显的闭锁性。

中学生已不像小学生那样随意表明自己的思想、观点，面对问题总要经过一番思考，该讲不该讲，如何讲，不该讲的就隐藏起来。不是知心朋友，绝不泄露自己的秘密，房间独用，抽屉加锁，日记严藏都是闭锁性的表现。



自我意识的评定

认识你自己的二十问

心理透视

日本依田新教授在主编《青年心理》时，提出了一个简易的自我意识的评定方法，这种帮助你认识自己的方法分两步进行。第一步，问你自己10次或20次：你是谁？请你把头脑里浮现出来的答案一一写出来。例如：我是××（姓名），是我××学校的学生，等等。由于这是自我分析材料，可以不给别人看，所以想到什么就回答什么，不要有什么顾虑。回答每次提问的时间为20秒，如果写不出来，可以略去，继续往下写。第二步，对自己的答案进行分析。以10次回答为例，分

析的内容包括以下几个方面：

1. 答案的数量和质量。

即一共写出几个答案，答案中哪些方面的内容为多。如果能写出 9~10 个答案，则大体上可以认为没有特别的障碍。如果只能写出 7 个或更少的答案，则可以认为是过分压抑自己。回答时，会以感到无聊、感到害羞、时间不够等为借口，不能回答更多的问题。

2. 回答内容的表现方式。

有三种情况：符合客观情况的，如“我是大女儿”、“我是小学生”等。主观解释的情况，如“我是老实人”、“我胆小”等。中性的情况，即谁都不能作出判断的情况。如果主观评价和客观评价都有，可以认为取得平衡；如果倾向于主观或客观，则不能取得平衡。在主观评价中，最好是既说到自己好的方面（令人满意的特征），也说到自己不足之处（不令人满意的特征）。如果只说到好的，会使人觉得是自满；只作不好的评价，又令人感到没有信心。

3. 回答的内容是否涉及自己的未来。

哪怕只有一个答案涉及未来（如“我是未来的大学生”），也说明自己有理想和抱负，在现实生活中充满生机。如果没有一个答案涉及未来，则可能说明自己对未来考虑不多。

儿童自我意识量表

它是由美国心理学家 DBEV 及 Piers harris 编制的，适用于 16 足岁及以下的中学生，它从行为、智力与学校情况、躯体外貌与属性、焦虑、合群、幸福与满足六个方面来评价儿童的自我意识，它含有 80 个是否选测型测题，

